

忘新年会やXmasパーティーにぴったりな コース料理が豊富なビストロ!

目の前に出されたコース料理はハンバーグとサイコロステーキ盛り合わせ、極上ウニのパスタ、サーモンのカルパッチョ、生ハムと季節のフルーツマスカルポーネ、ほか4品。1品1品が食材の持ち味を大切に、風味豊かな味わいを作り出しています。もちろん2時間飲み放題で5,000円。飲み放題のアルコール類も、ビール、ワイン、焼酎、カクテルなど豊富です。

ほかにも、レタしゃぶ&黒毛牛イチボのサイコロステーキ付き7品2時間飲み放題(4,500円)、日曜～



階段を上がると代表の澁谷真澄さんが出迎えてくれます

木曜限定の60分単品飲み放題(980円)などコース料

ビストロ オトコバナ 漢桜

住所：新潟市中央区東大通1-6-5

2階

TEL：025-385-7866

営業：17:00～深夜1:00(LO:30)

休日：不定休

収容：35席

P：なし

HP：<https://bistro-otokobana.owst.jp/>



メイン料理のほかに全8品の2時間飲み放題コース(5,000円)。メンバーによってコース料理もさまざまあります

理が多いので、メンバーや曜日や予算に合わせてことができ、忘新年会やXmasパーティーにぴったりです。

ここは新潟駅万代口から徒歩約3分の場所にある「ビストロ漢桜」。ビルの2階にあるので通り過ぎてしまいがちですが、一度来店すると何度も足を運びたくなります。「家族や親戚、同級生や知人などを気軽に呼ぶことができる店を持ちたいと考えていました」と話すのは代表の澁谷真澄さん。2017年12月にオープンして3年目です。店名の漢桜は澁谷代表の当て字とか。「漢は男らしさ、桜は女らしさと考えて付けました」。

カウンター席やテーブル席のほかに、6名用と8名用の半個室の空間もあるので、ゆっくりと自宅のリビングにいるようにくつろぎながら料理と酒を楽しむことができるビストロです。

※商品の表示価格は全て税抜きです。

医療コラム

冬場の体重管理～体を動かす機会を増やすコツ～

(一社)新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部
保健師 **丸山 要子**

師走を迎え、令和元年も残りわずかとなりました。年末年始に向けて仕事が忙しくなり、忘年会など宴会が続く、気がつけば体重が増えている、という経験がある方も少なくないと思います。

今回は、体を動かす機会が少なくなりがちな冬場の体重管理のお話です。

1 体重増加の原因

体重の増加は、食事等により摂取したエネルギーが、日常生活における仕事、家事、通勤などの活動と運動による消費エネルギーを上回り、余分のエネルギーが脂肪細胞として蓄えられることによって起こります。なお、目安として、余分のエネルギーが約7,000kcalになると、体重1kg増えると言われてしています。

例えば、みかん1個(Mサイズ程度)のエネルギーは約30kcalです。この30kcalのエネルギーを「歩くこと」で消費するためには約10分間(歩数で約1,000歩)の歩行が必要となります。「こたつのみかん」

が似合う季節です。仮に、1日の普通の食生活にみかん2個を加えて、さらに歩数が1,000歩減ったとすると、1日あたり、約100kcal蓄えられることとなり、約70日後には1kg体重が増加するという計算になります。

2 体を動かす機会を増やすコツ

国は、1日平均歩数の目標を男性9,200歩、女性8,300歩としています。新潟市民を対象とした調査によると、20～64歳の1日平均歩数が男女とも、国の目標と比較して約1,000歩少ない状況です。

お店や会社の駐車場を利用するときは遠くに止める、エスカレーターやエレベーターは使わずに階段を利用する、電車やバスを利用するときは、一駅前で降りることなど考えてみませんか。さらに、スマートフォンのアプリや歩数計を活用して、歩数を管理し、今よりも1日1,000歩多く歩くこともおすすめです。

また、掃除ロボットや食器洗浄機などの家電の進化により、家事での動きも減っています。年末年始の大掃除をきっかけに、家電に頼らず雑巾がけなど、体を動かして掃除をすることもおすすめします。

なお、当会では、管理栄養士や保健師による、生活習慣改善の方法に関する教育活動もおこなっています。どうぞお気軽にご連絡ください。

電話 025-370-1945

(新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部)

行政等からのお知らせ

2020年4月から
施設管理者の皆様に受動喫煙対策が義務付けられます！

健康増進法の一部改正に伴い、**2020年4月1日から**、2人以上の人が利用する施設（一部を除く）は、**原則屋内禁煙**になります。屋内に喫煙室を設ける場合は、設置基準を満たす必要があります。



★対象 飲食店、事務所、工場、ホテル・旅館、店舗、集会所など、全ての施設（学校、保育園、病院、行政機関の庁舎・住宅などのプライベートな場所を除く）

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

●「なくそう！望まない受動喫煙。」厚生労働省の受動喫煙対策ホームページ
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/support/>

なお、下記の3つの要件の全てを満たす小規模飲食店は、店内の全部または一部を喫煙可能とする喫煙可能室が設置できる経過措置があります。設置にあたっては、20歳未満の人は立ち入れないなどの基準があります。この経過措置の適用を受ける飲食店は、新潟市への届出が必要です。

- ★要件 ①2020年4月1日時点で営業している
②資本金または出資金の総額が5,000万円以下
③客席面積が100㎡以下

●喫煙可能室届出方法（新潟市ホームページ）
<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/tabako/jyudokitsuen/shisetsukanrися/index.html>

【お問合せ】新潟市保健所健康増進課 TEL：025-212-8166



BSNアイネットは「iのチカラ」でお客様とともに
豊かな未来の実現に貢献します。

株式会社 BSNアイネット

新潟市中央区米山2丁目5番地1 TEL 025-243-0211

BSNアイネット 検索

2ドア軽自動車地域最安値
24時間
2,000円 起
1週間 7,800円～ 1ヶ月 24,800円～
メンテナンス不要・保険付き

買うより借りる
ガッツでしょ！
GUTS RENTACAR
ガッツレンタカー新潟駅前店
TEL: 025-256-8520 FAX: 025-256-8325
新潟市中央区明石 1-2-10 コーポ明石1F
<https://guts-rentacar.com/>

『認定支援機関』として新潟の企業を応援します！
詳しくはこちらへ → <http://www.ogawakaikai.co.jp/>
(本店) 新潟市東区豊2-6-52 TEL 025-271-2212

税理士法人 小川会計	株式会社 小川会計 コンサルティング	株式会社 KBS
●法人税務～相続まで総合支援 ●新事業承継税制対応！	●経営計画策定・モニタリング支援 ●売上拡大支援・増販塾	●人事・労務相談 ●社内規則・諸規定作成

会社の福利厚生を応援します

新潟市が出資している法人です。
従業員1人当たり月800円で、充実した福利厚生を実現！

会員募集中!



主な事業：慶弔給付、健康維持増進、自己啓発援助、余暇活動援助ほか

愛称 **ニピイ**

詳しいサービス内容はインターネットで
ニピイ 検索

公益財団法人
新潟市勤労者福祉サービスセンター
新潟市中央区西堀通6-878-1 西堀7番館ビル3F
電話 (025) 201-6113 <http://www.nipy.jp/>

顧問契約・企業法務・コンプライアンス・経営再建
人事労務・消費者クレーム・M&A 事業承継 etc.

—— 未来を一新、あなたと一緒に。 ——



弁護士法人
一新綜合法律事務所
ISSHIN PARTNERS
新潟県弁護士会所属 旧名：新潟第一法律事務所

お問い合わせ・ご相談の予約は ☎0120-15-4640

不動産鑑定・コンサルティング

- ◆ 売買・交換・担保・質貸・M&A・相続・事業承継対策。
- ◆ 任意整理・債権譲渡・訴訟・現物出資・時価減損会計。

不動産鑑定士 伊藤 正弘
株式会社 北辰鑑定リサーチ
新潟市中央区学校町通2番町598番地32
Tel 025-222-2134
Fax 025-222-2133 E-mail:hokushin@hokushin.info



学会・イベント・式典の開催の際は、
私たちの技術をお役にください。

- 学術会議のプレゼンテーション映像
- イベントのカメラ中継・収録、ビデオ制作
- 各種ビデオコピー (8mm/16mmフィルム、DVD、Blu-ray、VHS など)

株式会社 鈴商 TEL: 025-268-7131
FAX: 025-260-2687
〒950-2031 新潟市西区流通センター4-3-4

社会保険労務士法人 西山経営労務事務所

(併設) 労働保険事務組合 企業経営支援研究会
◆就業規則・諸規程の策定・改正(働き方改革に対応しています)
◆処遇改善加算(キャリアパス要件 I II III) & 資金&評価制度
◆労災保険特別加入(事業主・役員・一人親方のかた)
◆創業時の資金調達&採用&労働社会保険等の加入等の支援
〒950-0982 新潟市中央区堀之内南 2-19-14 和合ビル 2F
(駐車場多数完備: 快活倶楽部さまのあるビルの2F かつやさまのある駐車場です)
TEL025-256-8373 FAX025-256-8374 西山経営労務 検索

高齢社会。まだノープランで 年齢を重ねますか？!

社長が 株が凍結します
認知症 事業用不動産も凍結します

家族信託で解決できます！
とき司法書士法人
TEL 025-384-0306
「対策事例」プレゼント中